



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 34 期



辦事處：台北市南京東路四段126號13樓-3 電話：(02)2578-3927羅小姐 傳真：(02)2578-2875 E-mail: ykclub@somethingnew.com.tw

副社社長:CP Cynthia/下屆社長:Annika/副社長:Joan/秘書長:John/會計長:Austin/糾察長:Alan/社刊主委:Marty/出席主委:Julie

●第一屆第三十四次例會 中華民國99年04月01日

●例會時間：星期四 中午12:20~14:00

●例會地點：六福皇宮 3F 集英閣



主講人：戴忠仁 先生

2009.04.01 例會主講人：戴忠仁 先生

講題：變動時代的競爭力

現任：

華人思維學院執行長、雅思貝爾教育集團董事、英國
Buzan Center BLI 國際講師、電視國寶檔案台灣區主持人

經歷：

中天晚間新聞主播、年代新聞副總、台視晚間新聞主播、
台視新聞部經理



3/18陳泰杰總經理蒞臨例會演講



CP Cynthia致贈社旗予演講來賓



全體社友於3/18例會結束時合影—團體照之心花朵朵開(因為Eric有來，就會有這版本的啦!)

扶輪四大考驗	永康扶輪四大原則	永康扶輪四大要件
1.是否一切屬於真實?	1.待人要誠實	1.我要增加社友人數
2.是否各方得到公平?	2.約會要準時	2.我要從事服務計畫
3.能否促進親善友誼?	3.說話要算數	3.我要支持RI基金會
4.能否兼顧彼此利益?	4.承諾要兌現	4.我要學習扶輪領導



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 34 期



防癌飲食20招

Dr. Johnson, Lo

1. 飲食來源最好多種多樣，以降低風險，這包括不同的食物和不同的來源，例如到不同市場、不同菜攤菜。
2. 少吃花生相關製品，包括花生糖、花生醬等。
3. 儘量不以高溫作為烹調方式，如果炒菜鍋已經發煙，就表示溫度太高。改用「水炒」並加蓋，以減少煙。
4. 正確裝置抽油煙機，才能避免油煙。
5. 烤肉時，可以搭配維生素 C、E 或 β 胡蘿蔔素高的食物，如烤些蔬菜，就是不錯的選擇。營養師也會建議，烤肉時包上鋁箔紙；或是先微波至半熟，也可以降低風險。
6. 絕對不吃焦黑的烤肉。
7. 少吃醃漬、發酵類食物，包括鹹魚、花瓜、豆豉、酸菜、梅干菜等。
8. 顏色過於鮮豔的食品或零食，最好不要購買，可能會有過量的添加物。選擇有廠牌的產品，儘量少購買散裝零食，因為無法追究責任。
9. 選擇密封及冷藏的魚丸或豆類食品（如豆皮、豆乾），因為使用添加物的機會較少。
10. 別買太「漂亮」的金針，可能經過漂白。煮金針前，要多次浸泡清洗，以減少添加物。
11. 用水煮、清蒸或微波來烹調香腸，比較能減少生成亞硝胺。
12. 吃火腿、香腸、培根時，不喝優酪乳、不吃魷魚。因為亞硝酸鹽和乳酸、胺類食物混吃，會大大增加致癌危險。含胺的食物有秋刀魚、干貝、蝦米、魷魚等；乳酸類食物也包括養樂多、優格。
13. 儘量購買冷藏肉品，選擇有 CAS 認證、有品牌的肉品、水產品，通常是冷藏肉，因為品牌有商譽的基本保障，若有問題，也可以回追廠商。
14. 清洗蔬菜時先浸後沖。浸泡 5 分鐘，可以將水溶性農藥溶解在水中；然後在水龍頭下沖 1 分鐘，連續 3 次，就可以把大部份農藥沖乾淨。農業藥物毒物試驗所所長李國欽表示，用水清洗蔬果，迄今仍是最有效的方法。
15. 多吃纖維高的食物，因為纖維可以排出毒物。
16. 少吃脂肪高的食物，也要少吃內臟，因為毒物儲藏在那裡。
17. 少吃大型魚，避免汞污染。
18. 購買當令蔬果，不是當季生產的蔬果，需要更多的藥物催生或防蟲，很難避免殘留。
19. 不要用保麗龍盛裝熱食，因為會釋出微量環境荷爾蒙。
20. 少用塑膠類製品微波食物，避免環境荷爾蒙溶出。



你可以這樣吃

＊ **控制熱量及脂肪攝取量、維持正常體重**，可減低大腸直腸癌、乳癌、子宮內膜癌、攝護腺癌、腎癌等多種癌症風險。

1. 少吃脂肪，控制攝取量佔熱量比例 30% 以下。上班族女性及男性（輕度勞動者）一天需要熱量大約是 1600 卡及 2000 卡，換算下來，脂肪攝取量一天最好分別在 50 克及 65 克以下。如果你的午餐是速食店的一份牛肉漢堡加中包薯條的套餐，油脂可能就超過 40 克。一些高油脂的食物，如炸雞、中包薯條、牛角麵包的油脂量都超過 20 克，吃一份就佔了一天所需的三分之一左右，宜少吃。

2. 慎選油脂來源。比較健康的是單元不飽和脂肪（如橄欖油）、魚類（含 omega-3 脂肪酸）及適量堅果。

3. 限制飽和脂肪攝取量，少吃紅肉、加工肉品（香腸、熱狗、培根、火腿、貢丸等）、全脂乳製品，限制自己一星期不超過一次。



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 34 期



1. 小心「反式脂肪」，少吃人造植物奶油、糕餅、點心等加工食品。

2. 少用炸、煎、爆炒等高油、高溫的烹調方法。

* 吃維生素 C 高的蔬果，可減低食道癌及胃癌風險。

芭樂、草莓、柑橘類水果、奇異果、番茄、綠花椰菜及深綠色蔬菜，都是維生素C 含量豐富的食物。儘量生食和低溫烹調，以免破壞維生素 C。

* 攝取充足的纖維，每天 25 克是你的目標：纖維可減低大腸直腸癌、乳癌風險。每天五種蔬果可減低 20% 各種癌症風險。國外研究發現，吃大量蔬果的人得癌機率是很少吃蔬果的人的一半。

1. 每天吃全穀類食物。如1 碗五穀雜糧飯可提供 2 克、糙米飯可提供1.8 克；2 片全麥土司可提供 1.6 克等。

2. 每天攝取 3 種蔬菜、2 種水果。如 1 盤地瓜葉可提供 3 克；1 盤芥藍菜可提供 2 克；1 顆芭樂可提供 7 ~ 8 克；1 顆柳丁可提供 3 克；1 顆蘋果可提供 2 ~ 3 克。此外，蔬果中含有各種抗氧化劑及植物性化學物質，能預防多種癌症。

3. 攝取各種豆類。如半杯豌豆可提供 2.5 克；半杯扁豆可提供 3 ~ 4 克。

* 吃富含胡蘿蔔素 (carotene) 的食物，可減低喉癌、食道癌、肺癌風險。

每天吃一種深橘紅色、黃色的蔬果及其他食物，如胡蘿蔔、甜椒、番薯、南瓜、芒果、木瓜、葡萄柚等。另外，深綠色蔬菜中的胡蘿蔔素也很多，像菠菜、綠花椰菜、綠色萵苣等。特別提醒，不要擅自服用胡蘿蔔素補充劑。國外大型研究發現，胡蘿蔔素補充劑反而會增加吸菸者的肺癌風險。

* 吃富含葉酸的食物，減低大腸癌、乳癌風險。

葉酸缺乏的人身上容易出現 DNA 損害，進而增加細胞變異的機率，容易發展為癌症，專長在葉酸研究的輔大食品營養學系教授許瑞芬指出。美國及中國大陸等地的研究指出，葉酸營養狀況好的女性，乳癌罹患率比較低。歐美的大型研究也發現，葉酸有助於抑制大腸癌腫瘤，延緩癌細胞增生。

深綠色葉菜 (如菠菜)、菇蕈類、蘆筍、綠花椰菜、豆類、蛋黃、柑橘類水果、全穀類都是葉酸的良好來源

* 吃十字花科蔬菜，可減低乳癌、子宮內膜癌、胃腸道及呼吸系統的癌症風險。

一週至少吃 3 次綠花椰菜、白花椰菜、高麗菜、甘藍菜、青江菜、芥菜、蘿蔔、白菜等十字花科蔬菜。

* 吃含茄紅素的蔬果，可減低肺癌、攝護腺癌、胰臟癌風險。

煮熟的番茄 (茄紅素容易釋出，也容易被人體吸收)、西瓜及紅肉葡萄柚都是茄紅素的食物來源。

* 每天吃一點大蒜、青蔥、洋蔥、薑等辛香料，可減低胃癌、大腸癌及其他癌症的風險。尤其大蒜，含有數種可抑制癌細胞的化合物，打敗群雄，名列首位抗癌食物。

* 攝取富含硒的食物，可減低乳癌、攝護腺癌風險。

從全穀類、綠花椰、洋蔥、番茄魚類中攝取。不要擅自服用硒補充劑來防癌，過量的硒會產生毒性。

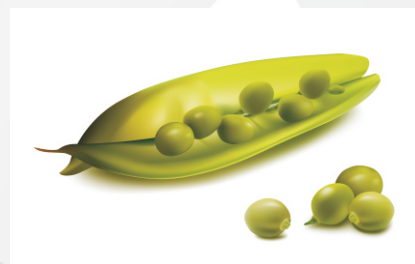
* 每天吃黃豆相關製品 (如豆腐、豆漿) 取代一部份肉類蛋白質，可減低乳癌、前列腺癌風險。

* 攝取富含鈣質、維生素 D 的食物，可減低大腸直腸癌、攝護腺癌風險。

從低脂或脫脂乳製品及魚類 (如沙丁魚、鮭魚) 中攝取。

* 吃富含 omega-3 脂肪酸的魚類，一星期 3 次，可減低乳癌、攝護腺癌風險。

秋刀魚、鯖魚、鮭魚、水煮鮭魚、沙丁魚等。



感謝永康社社友 林榮華 William 熱心提供



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 34 期



未來四周行事曆

			1	2	3	4	地區領導人研習會 DLS 4/28 分區社秘會		永康	例會	4/1,4/10,4/15,4/22,4/29	
5	6	7	8	9	10	11	3/28~4/26	GSE 來訪團 Inbound		4/10	移動例會(年會)	
12	13	14	15	16	17	18	4/10~11	地區年會		4/29	理事會議	中午
19	20	21	22	23	24	25	4/19	幹事會議				

03/18第三十二次例會出席率

男性社友 28 人	實到 22 人	男社友出席率 78.57%	女性社友 17 人	實到 13 人	女社友出席率 76.74%
永康社應出席例會人數共 45 人		實際出席總人數 35		第三十二次例會出席率 77.78%	

03/18第三十二次例會歡喜捐名單與金額

CP Cynthia \$2000、Annika \$2000、Kevin \$1000、Coco \$1000、Julie \$1000、Andy \$1000、Ling \$2000、Grace \$2000、Jennifer \$1000、William \$1000

3520地區第七分區台北永康扶輪社第三十四次例會會議議程

項目	04/01 第 34 次例會議程內容	司儀主持內容:	時間
1.	社友報到、用餐聯誼、各事項報告	值班司儀	12:20~13:00
2.	主席敲鐘宣佈開會/宣讀扶輪四大考驗	主席	13:00~13:02
3.	唱扶輪歌曲	歌唱主委	13:02~13:07
4.	與會貴賓、友社社友介紹	聯誼主委	13:07~13:10
5.	節目主委介紹本週演講來賓	節目主委	13:10~13:15
6.	專題演講 講題：變動時代的競爭力 主講人：戴忠仁 先生	戴忠仁 先生	13:15~13:55
7.	主席贈送小社旗予演講貴賓	主席	13:55~13:57
8.	糾察報告	糾察長	13:57~14:00
9.	主席總結並宣布散會	主席	14:00
10.	團體合照		
3520 地區 2009-2010 年會暨第七分區台北永康扶輪社第三十五次例會(移動例會)			
日期：2010-04-10&2010-04-11 星期六、日 地點：台大綜合體育館			

神祕夫妻檔 六年資助 15 縣貧童

一對神祕善心夫妻檔六年來巡迴行善十五縣，每次花三天在一縣，帶著六千到一萬元的紅包訪視弱勢小朋友。孩子們不知他們的姓名，只知道是「漂亮阿姨、帥哥叔叔」，上周又到雲林縣，走訪四十六個家庭，發出四十萬元紅包。這對善心夫妻以愛心為出發，不求名利謝絕媒體採訪，朋友們也受感召捐錢集資，拜託兩人送暖到鄉間。上周三，這對已退休的五十多歲夫妻檔穿著休閒服，帶著現金抵達斗六，雲林縣府社會處派了一輛公務車與社工員陪同他們下鄉，從山到海訪視四十六個經濟弱勢的小朋友，發出四十萬九千紅包，每個紅包約六千至一萬元。雲林縣社會處長丁彥哲表示，這對愛心伉儷是電子業退休，默默幫助十五個縣的弱勢兒童已六年，五年前來到雲林，每三、四個月就來一趟，社會處與兩個民間社團協助提供名單，兩人親自到個案家裡訪視，鼓勵小朋友認真讀書，勉勵家長好好栽培孩子。丁彥哲說，夫妻倆為善不欲人知，不能說是「神祕」，只是行事低調，穿著樸素為人隨和，並非宗教人士，純粹以愛心為出發，不在乎世俗的稱譽，小朋友尊稱「漂亮阿姨、帥哥叔叔」，社工員則敬稱「許總(妻)、張董(夫)」。「張董、許總」帶給雲林縣弱勢小朋友極大鼓舞，每次造訪總是閒話家常，詢問功課如何？月考成績好不好？小朋友拿出考卷邀功，夫妻倆像慈祥的爺爺奶奶一樣，從口袋掏一百元獎賞。丁彥哲表示，雖然受幫助的名單年年會更新但多數是重覆，夫妻不期待小朋友或家屬感恩道謝，但每到年節總有小朋友知恩圖報，寫卡片拜託社會處代轉。這對善心夫妻的善行事蹟在十五縣頗有名，但兩人堅持不曝光、不上報，不過雲林、嘉義、台南三縣社會處長三巨頭的聚會，就特別安排在兩人到雲嘉南訪視時，交換人生經驗與心得。德不孤必有鄰，這對夫妻檔一步一腳印深入鄉下的勇氣與堅持，感動了他們的朋友，紛紛捐款委託兩人幫忙發，最近屏東縣天災頻傳，夫妻倆還打算買一片土地讓買不起土地的農民耕作。